

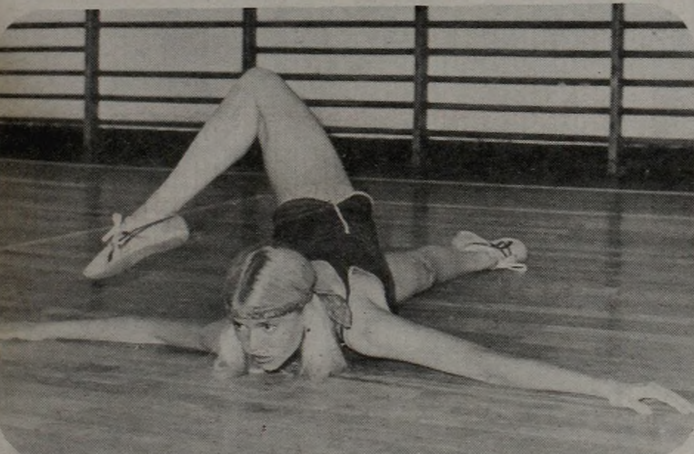


Belleza

Peinados Para el Verano

Moda

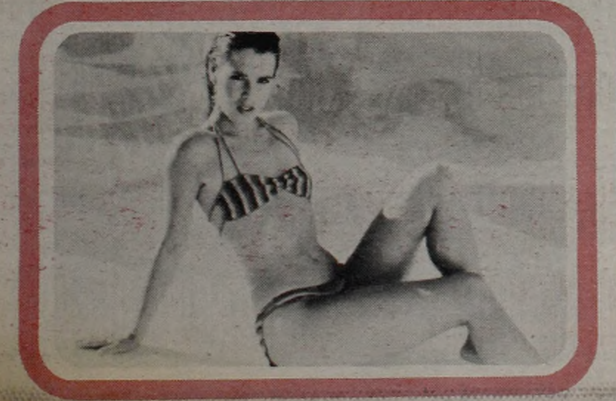
LA LINEA DISTINGUIDA



Crónica de la MUJER

Buenos Aires, 8 de enero de 1980. Este suplemento, dedicado a la mujer, el hogar y el niño, corresponde a la edición Nº 5.468 de CRONICA y no puede ser vendido en forma separada. CRONICA DE LA MUJER aparece todos los martes.





GIMNASIA: COMO NOS HACE MEJOR

CONSEJOS PARA LAS VACACIONES

"Stress": Un Mal que Puede Combatirse



LA MUJER EN EL MUNDO

Una jornada laboral de cinco horas, salario para los niños y la simplificación de las tareas domésticas, son los tres pilares en los que se asienta la concepción de Esther Vilar, la escritora argentina radicada en Alemania que en los últimos tiempos ha decidido indagar en los campos sociológico y económico.

"El machismo no existe —afirma Esther— el hombre solo interesa a la mujer en cuanto que trabaja, gana dinero y la mantiene. El hombre trabaja ocho horas al día, cuando no más; tarda más de una hora en desplazarse de la casa al trabajo y del trabajo a la casa. Sabe que va a trabajar así toda la vida, hasta que se jubile o se muera, y salvo en un cinco por ciento de los casos, no está conforme con lo que hace".

"Esto es una injusticia, —declara la Vilar— la mujer, en el caso en que trabaje, lo hace en profesiones que ha elegido personalmente y siempre tiene, además, la esperanza de que llegue un hombre y la libere de ese trabajo".

Aclaración necesaria: Esther Vilar se refiere, exclusivamente, a clases media y alta de países industrializados. Por último, entonces, la propuesta del comienzo: cinco horas de trabajo diario para cada uno de los cónyuges, salario para los hijos de la pareja por cuenta del estado, simplificación de todas las tareas caseras, son, según ella, el camino hacia la liberación del varón.





Peggy Williams (arriba, a la derecha) fue la primera de las cinco mujeres egresadas del Colegio de Payasos de Estados Unidos.

La fascinante historia de Peggy empezó en 1970, cuando al graduarse en la Universidad de Wisconsin comenzó a estudiar el lenguaje de los sordomudos. Eso hizo que se interesara por la pantomima y luego, por el circo.

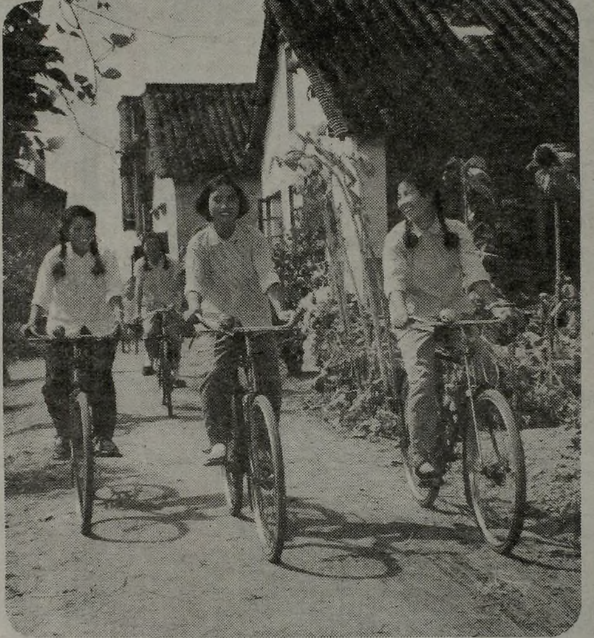
Su ingreso al Circo Ringling Bros —uno de los más grandes del mundo— se produjo al año siguiente. Peggy tomó un curso de ocho semanas, que incluía lecciones de maquillaje, volteretas, ciclismo en una sola rueda, malabarismos, andar en zancos, cabalgar sobre elefantes y aprender a coser las propias narices de hule y a confeccionar las pelucas que habría de usar.

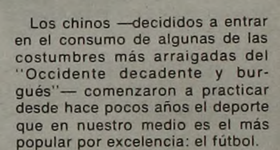
Así fue como Peggy Williams se convirtió en la primera mujer payaso del célebre circo norteamericano. Luego comenzó el verdadero aprendizaje: recorrer los Estados Unidos de un extremo al otro. Ensayar no menos de un mes (durante nueve horas diarias) los breves esquicios que harían las delicias de grandes y chicos. Sobrellevar una existencia nómade y no siempre placentera, junto con otras 300 personas, y más de un centenar de animales.

Pero, como bien dice Peggy Williams, "la profesión de payaso es en extremo satisfactoria. Yo me siento admirablemente cuando un niño me mira y cree totalmente mi personaje. La reacción que me produce es algo que no se puede comprar ni con todo el dinero del mundo".

El ejemplo de Peggy animó a otras muchachas, las que han pasado a ser las primeras payasos en la historia del circo norteamericano y quizá, del mundo.







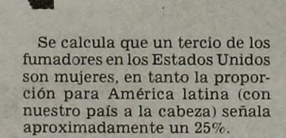
Los chinos —decididos a entrar en el consumo de algunas de las costumbres más arraigadas del "Occidente decadente y burgués"— comenzaron a practicar desde hace pocos años el deporte que en nuestro medio es el más popular por excelencia: el fútbol.

Ahora, y según un despacho de la agencia "Nueva China", han surgido los primeros equipos de fútbol integrados por mujeres. Sucedió en Ki'an (provincia de Shaaxi) y en el primer encuentro participaron alumnas de dos institutos de enseñanza media.

Que el asunto tiene importancia para los chinos —siempre dispuestos a la difusión masiva de sus objetivos— lo indica la presencia, en el partido, del ministro y viceministro de cultura física, Wang Ñen y Le Menghua.

Con esos antecedentes, no es improbable que en poco tiempo más algunos millones de pequeñas y fibrosas chinitas se encuentren en condiciones de emular las hazañas de un Maradona.

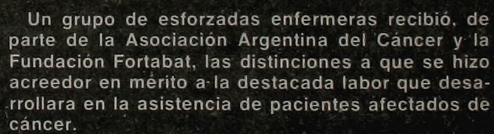




Se calcula que un tercio de los fumadores en los Estados Unidos son mujeres, en tanto la proporción para América latina (con nuestro país a la cabeza) señala aproximadamente un 25%.

De acuerdo con un estudio recientemente realizado sobre ese asunto, se ha establecido que la costumbre de fumar entre las mujeres se generalizó durante la Segunda Guerra Mundial.

Según el equipo médico que realizó el estudio, dirigido por el doctor Friedmann, son varias las causas que explican esta tendencia: el aporte laboral de la mujer y, por lo tanto, su mayor independencia; el hecho de que haya un alarmante porcentaje de mujeres separadas o solas, para ellas, el cigarrillo es una compañía y virtualmente, una necesidad; el mayor tiempo libre, como consecuencia de la relativa liberación de las tareas domésticas más pesadas; la creencia de que fumar es un signo de "liberación".



Un grupo de esforzadas enfermeras recibió, de parte de la Asociación Argentina del Cáncer y la Fundación Fortabat, las distinciones a que se hizo acreedor en mérito a la destacada labor que desarrollara en la asistencia de pacientes afectados de cáncer.

En el Instituto de Oncología Angel Roffo, el director de ese establecimiento, doctor Francisco Celeste, y el presidente de la Asociación Argentina del Cáncer, Abel Canónico, destacaron la trascendencia de la labor de esas empeñosas mujeres y asimismo, el aporte que a la obra otorga la Fundación Fortabat, cuya presidenta Amalia Lacroze de Fortabat, dispuso aumentar el monto y el número de los premios, que son concedidos anualmente.

Melenas Cortas y al Natural, Para los Peinados del Verano

Nereo, un afamado peinador frecuentemente visitado por artistas y notables, define su estilo personal y exhibe algunas de sus creaciones para la temporada estival. Además, explica su original "corte a fuego", una manera de tonificar el cabello florecido

Nereo pertenece a la raza de peinadores personales, de aquellos que conocen la moda, la adaptan... y la conjugan de acuerdo con un estilo, a una razón estética que no escapa al momento ni al destinatario.

—Mi estilo, dice Nereo, **no es "cargado" ni apunta a la exageración. Siempre me gustaron las melenas naturales. Trato de crear el corte o el peinado en base al rostro que tengo frente al espejo. La moda, además, debe adaptarse a cada uno. No olvidemos que la mujer de hoy, ya no es solo ama de casa, sino que ejerce distintos tipos de tarea fuera de ella.**

Mientras Nereo aclara su "posición" frente a los objetivos de un peinador en el ámbito moderno, las cabelleras de **Elizabeth Makar** y **Beba Granados** ya mostraban la mano especial de Nereo en diferentes peinados.

MELENA SOBRE LOS HOMBROS

Ideal para que "ella", comenta Nereo, pueda ir a la playa con toda comodidad respecto del pelo. Al llegar a casa se hace un brushing rápido o una toca.

Cepilla bien el cabello y se hace trenzas al costado, con torzadas sobre las orejas. En cada una de ellas coloca flores, y si son con brillo mucho mejor.





LA TRANSFORMACION DEL MISMO CORTE

A través del mismo corte de pelo se puede lograr otro tipo de peinado, aduce Nereo. Se lleva íntegramente para un costado el pelo mojado. Un semiflequillo acompaña a la muestra **(se ha retornado al flequillo en todas sus gamas: lacio, raya al medio, entero, con base de permanente, al costado, en fin, de acuerdo con el gusto)**, y todo el modelo finaliza con una trenza a la que se agrega una cinta. También puede añadirse una peineta u otro elemento que se prefiera.





Beba está peinada con el pelo suelto atrás, con movimientos en puntas. Arriba se ha llevado todo hacia un costado, con un final de torzada en la cúpula, cuyo detalle es un prendedor dorado. Se trata de un peinado sencillo y a la vez elegante, como opinaron quienes observaban atentamente la labor del especialista.

La moda de los años '40 continúa firme y segura. Y ahora que sus memorias son todo un record de venta editorial, ¿no resulta interesante volver a las viejas fotografías de la fascinante Lauren Baccall?

Esta melena que presenta Beba recuerda aquel estilo. ¿El toque de finalización? Las peinetas con plumas en un costado.

Nereo advierte que las plumas se imponen en el verano, dejando de lado su clásica versión invernal. (Foto superior, a la derecha).

AQUELLA ITALIANA DE "PAN, AMOR Y FANTASIA"

Sí, la mismísima **Gina Lollobrigida**, aquella que hizo soñar a miles de hombres en el mundo y que hizo cortar las largas cabelleras aun a las señoras más reacias a los cambios bruscos de la moda.

Pero lo logró. Claro, Gina no tenía otras expectativas que hacer "**sucumbir**" con sus encantos a una generación. No sospechaba por cierto que veintitantos años después el corte de pelo "**a lo Gina**" volvería con todo el furor de antaño e invadiría los locales de belleza femenina. Ahora se le dice "**corte plumitas**", como lo aclara Nereo.

Aunque vuelve la moda "Gina" con un toque más largo, explica. En general, la línea actual es absolutamente natural, nada de batidos ni cosas artificiales. Se usan asimismo bases de permanente: **muy tomadas** (para el agua) o **suaves** (para peinar). Y también la melena al hombro, como las mostradas.

En cuanto a los tonos, son los siguientes: **miel, dorado, rubios claros dorados** y **castaños nórdicos** (ceniza dorado).



¿QUE ES EL CORTE A FUEGO?

Una de las especialidades de Nereo es el corte a fuego. Pues bien, ¿de qué se trata?

En principio, ***es la única cura para el pelo florecido***, sobre todo conveniente en esta temporada donde se puede usar la melena semilarga.

Después de haber pasado por sucesivas permanentes y continuos brushing el cabello, por lo general, florece. Es en ese instante donde el corte a fuego (o taponado de dobles puntas) entra en acción.

Este tratamiento consiste en **quemar las dobles puntas**, formando un tapón, **sin cortar el largo del pelo**. Así se permite que el pigmento vuelva a alimentar de **raíz a puntas** todo el cabello. De ese modo, sostiene Nereo, tendrá el pelo más fuerza y evitará que se quiebre y debilite.

Los mechones a tomar deben ser pequeños y la vela se pasará suavemente para formar el taponado sin quemar para nada el cabello que no tiene dobles puntas.

Y Nereo sigue trabajando. El mundo artístico también lo ha elegido, entre pocos, como uno de sus peinadores favoritos.



Los Placeres de la Mesa Para Toda la Familia

Una buena manera de reunirse, comer y divertirse es preparar una "fondue". Si no la ha probado aún, inténtelo con sus próximos invitados. Además de los ingredientes necesarios, hace falta una cierta dosis de imaginación para combinar las salsas y muchas ganas de pasarla bien.



FONDUE BOURGUIGNONE

INGREDIENTES (para 6 u 8 personas)
2 kg. de carne de lomo, nalga o cuadril sin grasa ni nervios, ½ litro de aceite(aproximadamente).

SALSAS

DE MOSTAZA
Mezclar 200 gr. de mayonesa con 1 cucharadita de mostaza de Dijon (tipo francés), 2 cucharadas de crema de leche y unas gotas de salsa inglesa. Mezclar bien y mantener en la heladera hasta el momento de utilizar.

AL CURRY
Mezclar 200 gr. de mayonesa con 1 cucharadita de polvo curry. Enfriar y servir.

DE CIRUELAS
Disolver 1 cucharadita de maicena en ½ taza de agua fría. En una cacerolita colocar 1 frasco de dulce de ciruelas e incorporarle la maicena, revolver bien, llevar al fuego unos segundos, retirar y agregar 1 cucharada de mostaza preparada y pimienta a gusto. Servir tibia.

DE QUESO CREMA
Mezclar 1 pote de queso crema con una cucharada de cebolla rallada, 1 cucharada de salsa Ketchup, sal y pimienta. Refrescar antes de servir.

AGRIDULCE
Mezclar 2 cucharadas de miel, 2 cucharadas de vinagre de manzana y una cucharada de salsa de soja. Picar muy fino 20 gr. de pickles y agregarlos a la preparación anterior. Servir.

GUARNICIONES

DE ACEITUNAS NEGRAS
En una cacerolita colocar ½ taza de aceite. Picar muy fino dos dientes de ajo e incorporarlos al aceite, junto con 1 cucharadita de ají molido y 1 de pimentón. Calentar unos minutos y agregar 200 gr. de aceitunas negras, mezclando bien para que tomen gusto. Servir tibio.

DE PICKLES
Mezclar 200 gr. de pickles surtidos en trozos grandes, con 2 cucharadas de mostaza preparada. Utilizar.

DE RAMITOS DE COLIFLOR
Hervir una coliflor chica en agua y sal cuidando que no se cocine demasiado. Escurrirla bien, separarla en ramitos y rociarla con la mezcla de 4 cucharadas de aceite, 3 de vinagre de vino, sal y pimienta. Espolvorear los ramitos con perejil picado y servir.



COMO PREPARAR LA FONDUE

- Cortar la carne en cubos medianos y colocarla en un tazón o canastita, sobre hojas de lechuga.
- Colocar el aceite en un recipiente adecuado (se utiliza *preferentemente uno enlozado o de cobre*) con mango largo y calentarlo en la cocina, hasta que comience su ebullición. Ponerlo sobre el calentador a alcohol que viene junto con el implemento de la fondue, teniendo la precaución de colocar debajo una bandeja metálica, llevarlo de esta manera a la mesa, junto con los pinches largos para la carne.
- Distribuir en la mesa, en tazoncitos apropiados las distintas salsas; del mismo modo colocar las guarniciones.
- En una panera colocar abundante pan francés cortado en rodajas, tostadas y galletitas.
- Cada comensal pincha un trozo de carne y lo coloca en el aceite hirviendo, hasta que esté cocido a su gusto. Luego lo pasa por la salsa que desee y lo come acompañado por la tajada de pan, de forma que no caiga el jugo.
- Para las guarniciones es conveniente colocar palillos de madera para poder pinchar con comodidad.
- Si se desea pueden colocarse diversas salsas preparadas, envasadas,y tazoncitos con mayonesa, crema de leche o queso crema, para que cada comensal prepare la salsa a su gusto. No olvidar poner en la mesa sal y pimienta para el que lo desee.
- Se aconseja para este tipo de comida un vino tinto liviano.
- Para completar el menú servir una tarta de frutas o una mousse de chocolate.

HOY COCINAN LOS MARIDOS

MOUSSE DE CACAO

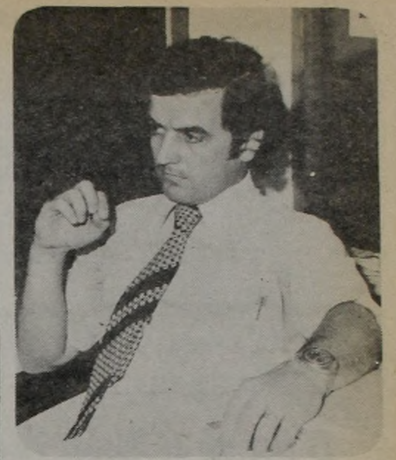
INGREDIENTES (para 6 personas)
3 claras, 100 gr. de azúcar molida, 100 gr. de manteca, unas gotas de esencia de vainilla, 3 cucharadas de cacao amargo.

PREPARACION
Colocar en un recipiente a Baño de María la manteca y el cacao, hasta que se derritan. Retirar y dejar enfriar sin que se endurezca. Agregar la esencia.
Batir las claras a punto nieve, añadir el azúcar y continuar batiendo, hasta que esté liso y brillante. Incorporar la mezcla del cacao y unir muy suavemente con una espátula realizando movimientos envolventes.
Colocar en compoteras individuales y mantener en la heladera hasta el momento de servir.

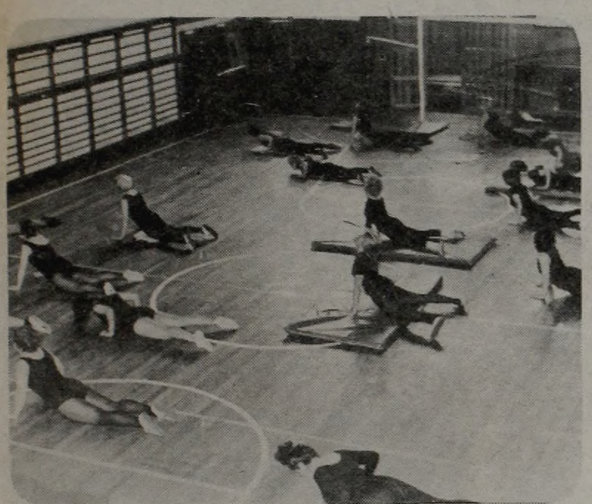
La Gimnasia Debe ser Metódica y Regular. La Especialización, el Esfuerzo Desmesurado o la Práctica Ocasional, son Dañinos.

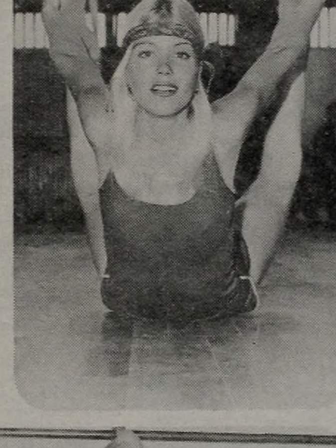
Con Método "se Hace" el Cuerpo

La gimnasia es el método más eficaz para contrarrestar los malestares físicos y anímicos. Así lo postula la Asociación Cristiana de Jóvenes, una veterana entidad que dicta cursos para personas de todas las edades y de ambos sexos, en un sistema integral que abarca las más diversas y variadas disciplinas, con el objetivo de lograr el máximo de salud mental y física.



Héctor García, secretario del departamento de Educación Física de la Asociación Cristiana de Jóvenes.





"Se acabó la época de la actividad física solo como un placer. Debe tomarse como una medicina, como un remedio imprescindible. Aparte de generar recreación tiene que considerarse como una forma de medicina que contemple dos aspectos: debe tener una **dosis** y una **frecuencia** determinadas. Es decir, la actividad física es una **terapia necesaria**".

Quien así habla es el doctor **Jorge Giuseppucci,** jefe del Departamento Médico de la **Asociación Cristiana de Jóvenes,** institución fundada en Buenos Aires en 1902, pero que tuvo sus inicios cuando un grupo de muchachos de menos de 23 años se reunió en Londres, en 1844, y decidió fundarla.

Esta entidad, que "no es un club" como enuncian sus principios y cuya finalidad es educativa y formativa, guarda una interesantísima concepción respecto de los verdaderos alcances del deporte.

"La persona que practica gimnasia únicamente los fines de semana es un suicida en potencia. Lo único que logra es cansarse, porque eso no es precisamente desarrollar una actividad física metódica, que es lo que nosotros propugnamos, explica el especialista. Yo diría que es hasta contraproducente realizar actividad durante sábados o domingos.

Hay gente incluso que dice: 'Un poquito es mejor que no hacer nada'. Sin embargo no es lo mismo. Fíjese: si usted toma un antibiótico una vez por semana y está recomendado para cada seis horas, su efecto será negativo y hasta creará resistencia a dicho medicamento.

Para nosotros, sostiene **Héctor García, secretario ejecutivo del Departamento de Educación Física de la Asociación Cristiana de Jóvenes,** la gimnasia trasciende su objetivo inmediato y significa un modo de integrar al grupo. La persona que antes acudía solamente a buscar un entrenamiento adecuado, ahora precisa de la recreación y de un clima especial de conjugación grupal. Por eso existen las salidas en conjunto, las excursiones, en fin, distintos aspectos para compartir.

En cuanto al trabajo, diría que está encuadrado dentro de la **gimnasia tradicional.**

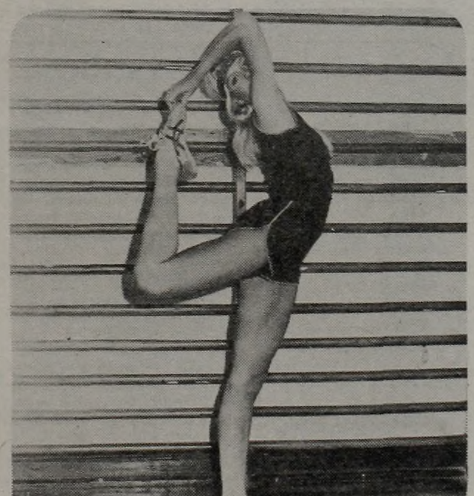
Vale decir que no se trata de una gimnasia específica para reducir esto o lo otro. Esa gimnasia específica que se propagandea por ahí es para nosotros discutible.

Nuestra gimnasia propende a lograr un estado de aptitud física adecuado.

¿Por qué? **La actividad física forja un estado de salud adecuado.** Y en ese sentido la **gimnasia general es buena.** El individuo toma carácter en el desarrollo de toda una actividad. Tanto para hombres como para mujeres la tarea es similar en esta meta: **el trabajo integral.**

El que viene acá, aclara García, hará de todo. No se circunscribirá a algo determinado.

El pensamiento se basa en que lo importante es repartir la actividad: la especialidad



es nociva y destinada, fundamentalmente, a los deportistas profesionales. Mucha gente ha llegado hasta la Asociación con la recomendación de algún deporte o gimnasia especial para determinada enfermedad o afección. Sin embargo, muchas de esas recomendaciones se originan en el desconocimiento o porque solo se confía en ese deporte o en esa actividad. **Es imprescindible, que se reparta en varias acciones para que se movilice todo el cuerpo y no se impulse una sola zona.**

Observe: quien practica tenis en exclusividad está realizando un entrenamiento específico y si hace un día fútbol termina rendido. Si una mujer se dedica a la natación y en un momento se le ocurre practicar gimnasia terminará agotada. ¿Por qué? Porque su cuerpo no está preparado para efectuar cualquier actividad.

Entonces, lo que se pretende es una gimnasia dirigida hacia la totalidad.

¿Qué pasó con el aerobismo en EE.UU.? Surgió como una medida para contrarrestar las enfermedades cardiovasculares, una de cuyas causas es el sedentarismo. Y nosotros estamos empezando a tener ese tipo de problemas, sobre todo en las grandes ciudades. Pero el aerobismo no condiciona al individuo integralmente.

La sensación de salud surge de la totalidad. La persona debe incorporar todo: acondicionarse completamente desde el punto de vista físico.

Aquí, en la Asociación Cristiana de Jóvenes, es muy raro que ocurra un accidente. Son escasísimos dado que **existe un método y una regularidad en la práctica de la actividad corporal.**

De modo, y retornando a lo que le decía anteriormente, el deporte en la actualidad no debe ser solo gratificación sino la obligación de todo individuo que precie su salud.

Nos estamos refiriendo, por otra parte, a la salud física, mental y espiritual, que es en última instancia la finalidad del trabajo en grupo.

Otro punto que conviene destacar es que la gimnasia tomada globalmente no es para todos por igual. Es decir, se debe tener en cuenta el tiempo de dedicación, cómo se practica, el estado general de quien la hace, entre otros datos. Todo esto debe privar para desarrollar una actividad cotidiana que rinda frutos verdaderos. Y es la única manera de conseguir una capacidad física aceptable.

Y en este terreno —el del dominio de la técnica del ejercicio—, diremos que no somos una institución de fin de semana, sino de día de semana, para aquella persona que hace de la gimnasia una terapia seria y metódica", aduce Héctor García.

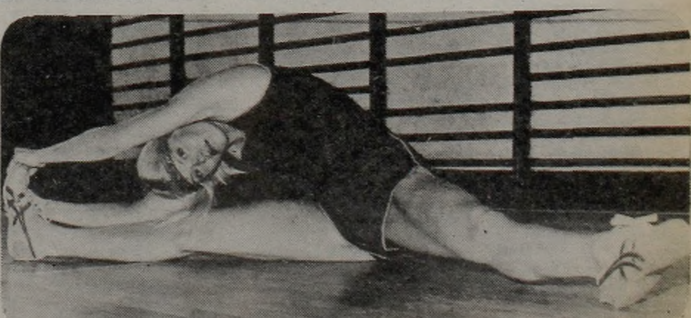
Para la mujer

"En cuanto a la mujer —recuerda el profesor García— se debe aclarar ante todo que **las recetas no sirven.** O sea, aquellas que le sugieren 'esto le va a servir para tal cosa, esto para tal otra'. Cada mujer debe hacer el cuadro de sí misma, ubicarse en su estado físico, en su edad, en su situación general. Recurrir a un profesional es la primera medida que debe tomar.

Lo fundamental para nosotros es que aquí se integran desde mujeres ejecutivas hasta amas de casa, sin ningún tipo de problemas. Casi toda la gente —mujeres y varones— vienen en 'cero'; es decir, sin tener mucha idea de lo que significa hacer una gimnasia regular. Les enseñamos y se los prepara para los ejercicios de cada clase.

En general, para las mujeres se trata de ejercicios de movilidad, que difieren de los realizados por los hombres en cuanto a la intensidad.

Una renovación que introdujimos en los últimos años —la clase mixta de gimnasia— nos ha dado excelentes resultados, sobre todo en las posibilidades de integración de las que hablábamos. Y para finalizar, vale la pena insistir en las bondades de una gimnasia que combine la actividad de todo el cuerpo y no solo de una parte, efectuada con carácter habitual y como terapia necesaria de los tiempos modernos".





Consejos y Sugerencias Para las Vacaciones



El Sol es el Mejor Aliado de la Belleza, Pero su Piel Necesita que Usted la Proteja Cuidadosamente

¿UN SOL PARA CADA PIEL?

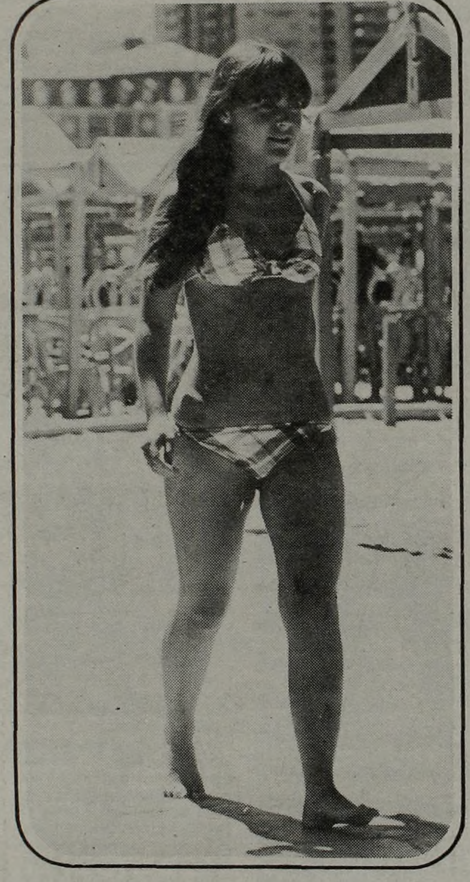


Cuando una mujer —y un hombre ¿por qué no— lucen bronceados provocan un gesto de admiración en aquellos que no lo están (no empiece a ponerse molesta si aún no le corresponden las vacaciones o si no las está disfrutando en el mar: puede usted conseguir el color si se lo propone), y la primera pregunta que surge en el ambiente es: **¿Cómo lo lograste?**

Sin embargo, no existe un método común. Lo mejor será que usted sepa, en primer término, qué tipo de piel tiene. Recién entonces podrá sumergirse de lleno en los dulces y tranquilos baños de sol del verano.

- Siempre que se exponga al sol sin exceso, **la piel normal** *apronta defensas naturales:* se espesa y crea pigmentos oscuros. Adquiere, previas condiciones, un tono castaño tirando hacia el dorado. Y con el sol de las sierras cordobesas o de nuestras montañas norestinas puede ascender hasta el marrón rojizo o "chocolate".

- ¡Cuidado las pelirrojas o las muy rubias! Sabido es que cuentan con una **piel fina y sensible.** *¿Qué sucede con ellas?* Adquieren un vivo tinte rojo con suma rapidez porque tienen pocas células productoras de melanina y están escasamente protegidas por las secreciones grasas. Por eso deben "esconderse" del sol de las horas "pico" e irse tostando de a poquito... Las pieles con tales características llegan finalmente a un tostado claro.



- Por su parte, la **piel grasa y gruesa** no siempre se oscurece con rapidez. La dificultad reside en que el sebo actúa como filtro antisolar natural. Por supuesto, una vez que lograron broncearse pueden llegar hasta tonos negruzcos...

- Existe también la piel que definitivamente **no tolera los efectos de los rayos solares.** Es aquella que aparece con urticaria y distintos tipos de erupciones. Ampollas y piel pelada son asimismo algunos de los signos.

- Ahora veremos cómo organizar metódicamente la aplicación de productos (si usted quiere hacerlo y no es exageradamente naturalista. Pero recuerde que ha estado encerrada en su casa o departamento urbano durante meses y exponerse "sin nada" puede acarrearle serias complicaciones), de acuerdo con las pieles que se han enumerado.

CUALQUIER PRODUCTO NO, SEÑORA...



Piel normal. Para ella se usan los productos solares más comunes, con un filtro del 3%. El excipiente puede ser variado:

1) Aceite. Con un poder de protección que se agrega al filtro, cubren extensamente y colaboran en el afamado tono *cobrizo.* En general no se alteran con la transpiración pero pueden dejar huellas grasas destacables. 2) **Crema.** Son bastante solubles en el agua, pero protegen bien. Optimas para el rostro y para los soles montañosos y se adaptan a cualquier piel. 3) **Gel.** Uno de los elementos que más se han impuesto en los últimos meses. Es tan graso como un aceite, pero con la ventaja de que no es deslizante. Proporciona, con uso regular, un tono idealmente cobrizo. 4) **Leche.** Indudablemente refrescante, pero protege en menor medida que el aceite y la crema. Es soluble con el agua, de modo que debe reiterarse su postura después del baño.

Pieles intolerantes al sol. Se usan los productos pantalla, con sustancias que contrarrestan todos los rayos. Durante los primeros días se hacen imprescindibles. Puede suprimirlos una vez que se acostumbre y luego usar un producto filtro.

Piel resistente. Se deben aplicar productos activados para que la piel se vuelva más sensible al sol. Una vez que esto se ha conseguido se pueden usar productos sin filtro.

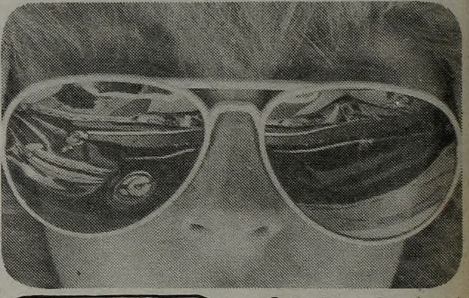
Y NO A CUALQUIER HORA



Prevenir es curar dice un dicho popular muy bien adoptado por la medicina. Con el bronceado sucede lo mismo. No todas las horas son adecuadas para tirarse sobre la arena y disfrutar del sol. Recuerde: **expóngase antes de las 11 de la mañana y después de las 3 de la tarde,** ya que en ese horario predominan los rayos ultravioleta. En cambio al mediodía... y aunque algunos poetas le hayan cantado, los infrarrojos son peligrosos por los riesgos de la insolación.

- Los medicamentos —es decir, si usted los está tomando— pueden producir reacciones imprevisibles debidas a un fenómeno de fotosensibilización. ¿Lo conveniente? La consulta previa al médico que se los recetó.

- No se enjabone antes de tomar sol (cambia la acidez de la piel durante tres horas, aproximadamente) ni se pase colonia para "refrescarse". Las manchas oscuras que de pronto aparecen pueden haber sido causadas por ese toque de fragancia...



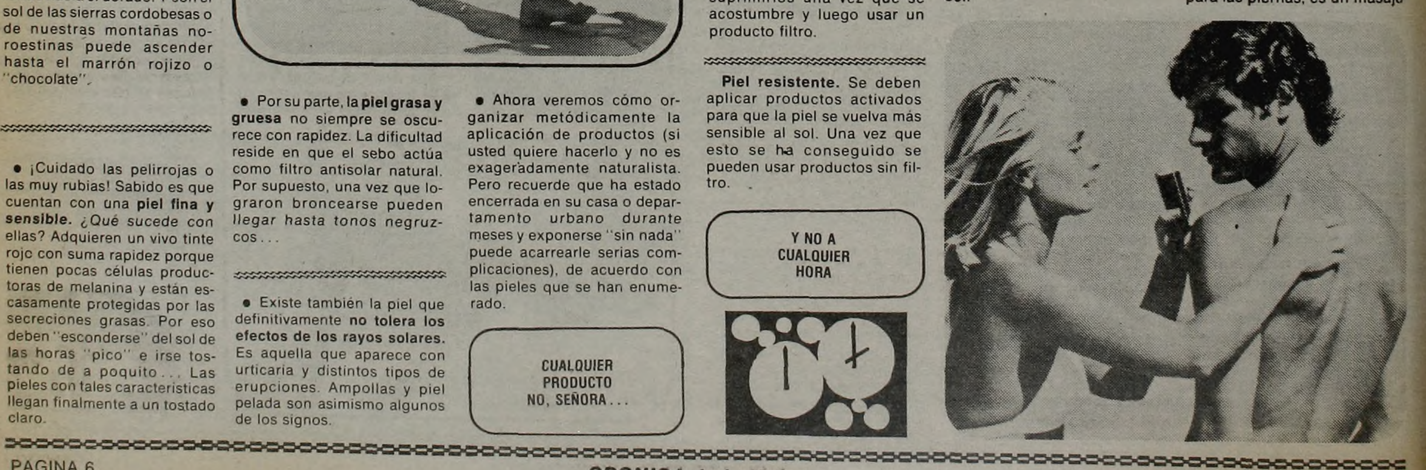
TENGA EN CUENTA...

- Las telas sintéticas son permeables a los rayos solares: aun vestida puede provocar una grave insolación.

- Evite la ingestión de bebidas alcohólicas puesto que aumentan la intolerancia al sol.

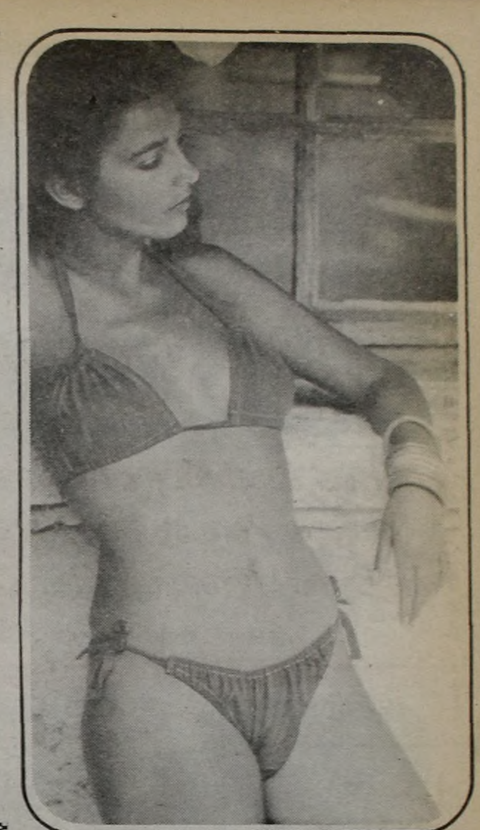
- Pequeños baños de sol diarios —en tiempo, se entiende— resultan mucho mejor que "tirarse" durante largas horas, como suelen hacerlo muchas mujeres creyendo que con esto apurarán el tostado.

- ¿Algo estupendo? Los paseos por dentro del agua hasta media pierna. Además de ser un excelente ejercicio para las piernas, es un masaje





Nada mejor, durante el verano y las vacaciones, que disfrutar del sol al aire libre. Pero ciudado: es necesario adoptar precauciones para que los rayos de nuestro astro no se conviertan en molestas mortificaciones que, inevitablemente, nos pondrán de mal humor. Paciencia, entonces, y a seguir atentamente estos consejitos, pensados para que usted viva con mayor alegría y libertad, los mejores días del verano en el mar, el campo o la montaña.



natural que estimula la circulación sanguínea.

● El agua de mar y el sol son buenos aliados para los cueros cabelludos grasos y para los pelos con esas características, pero pueden resultar un desastre si no se tienen mínimos



cuidados. Después de un día de playa se debe lavar el pelo con un champú suave y frotar a fondo el cuero cabelludo. En el enjuague añadir dos cucharadas de vinagre o zumo de limón. Y si el pelo es sensibilísimo, use la clásica gorra de baño.

¿Por qué ir maquillada a la playa? Sí, lo sabemos. Cierta moda sugiere las pinturitas en el rostro. ¿Pero no se está todo el año maquillada y en cualquier otra hora del día, como la noche, una vez que se ha ido con tranquilidad a la playa? La piel necesita respirar, tener un espacio natural'' durante algunas horas. ¿No es mejor no maquillarse para la arena?

Además, algunos cosméticos suelen provocar eczemas y manchas sobre la epidermis. Y por otra parte, un rostro maquillado no logra un bronceado uniforme...



● Aunque el oculista es el encargado de indicarlo, no olvide el colirio si le es necesario: descongestiona y refresca.

● ¡Tantas veces se prescinde de algo que es una ''obligación'' para todo veraneante! **No nade ni se introduzca en el agua después de haber comido. Espere que la digestión cumpla su ciclo de dos a tres**



horas y recién corra hacia las olas.

Usted sabe, porque lee los diarios, de los accidentes fatales ocurridos por no cumplir con tal prevención.

● Para el vello existen en la actualidad variados tratamientos. Pero si su vello es muy rubio, al estilo de una delicada pelusilla, no lo elimine. No afecta su condición femenina...

● En cuanto a la dieta, mucho se ha hablado. En primer término no coma grasas, evite las frituras y las pastas, deje de lado el pan, rechace los hidratos de carbono (papas, batatas), y sobre todo olvide las tartas dulces, los cientos de helados que saboreaba antes en cada verano, o las mermeladas en cada desayuno... Pero no se ''mate'' de hambre ¡nadie quiere que usted ''desaparezca'' entre piel y huesos! Coma carne asada, churrascos, verduras como el tomate, la zanahoria, la remolacha cruda rallada, pescado, pollo desgrasado. En fin, tiene mucho para elegir y no desesperarse, ¿verdad?





● Si puede, masajee su cuerpo todos los días con un cepillo adecuado. Endurece, activa la circulación, combate la celulitis, elimina las células muertas. La piel, si es constante, se vuelve tersa y suave. Anímese a la práctica.

● Y si para usted no es habitual, en el verano conviene que haga una visita a la pedicura de su barrio. No viene mal que le acondicione los pies para el resto del verano, sacando impurezas, ayudando a crecer bien las uñas, extrayendo los molestos callos... Las sandalias son ''traidoras'' en ese sentido.

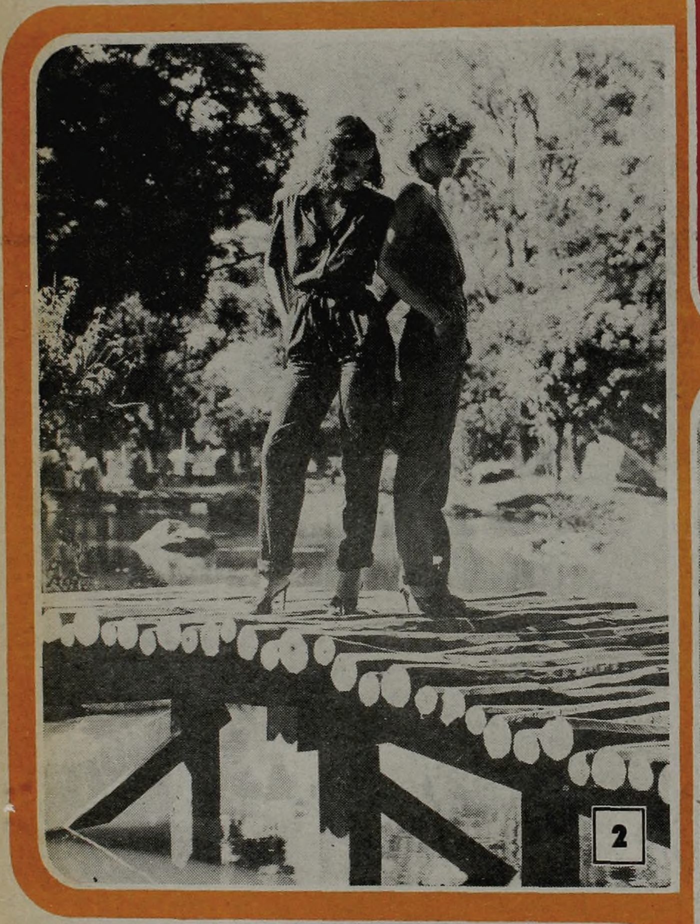
● Dirá que no está acostumbrada a usarlos porque su vista es espléndida. Pero, ¿conoce las ventajas de usar anteojos durante los días calurosos cuando el sol no tiene piedad con nada ni nadie? Ellos protegen la vista de los rayos solares intensos y protegen la piel y el cutis de las probable aparición de las nefastas ''patas de gallo'' y arruguitas que se desarrollan alrededor de los ojos. Además, cuando el sol molesta fruncimos el ceño... y eso es de por sí una mala señal. Las marcas quedan después para siempre. Y usted no las quiere, ¿no es así?



Un Original Toque de Distinción en la Línea del Verano











Eva luce una solera de algodón con drapeado en el *pecho, cortada en la* cintura, con bretel finito que ata en el cuello. Claudia, una solera amarilla, con dibujo de hojas en negro, cortada en la cintura, con breteles anchos y solapa en el escote. (Beatriz Seco).



Un enterito de seda *negro* con dibujos de motitas en todos los colores muestra Claudia. La camisa lleva *hombreras y va abotonada* adelante. Lazo de la misma tela que ata en la cintura. Eva, un conjunto *de seda en color rojo*, con camisa de canesú en plumeti y pantalón en línea angosta con pinzas (Beatriz Seco).

3

Claudia viste un conjunto integrado por solera y camisa de rayón en color amarillo. La solera va cortada en la cintura y tiene breteles anchos y escote con guarda volcada. La camisa es de línea ancha (Beatriz Seco).

Direcciones

Beatriz Seco, Warnes 87.
Escort, Av. Santa Fe 1401 y Cabildo 2225
Calzado, Di Raúl, Soler 4757



4

SOLERAS, CAMISOLAS, ENTERITOS... UNA FRAGANCIA NUEVA, UN TOQUE DE ARROBADO CANDOR EN LA LINEA DEL VERANO. EL ESTILO ES DISTINGUIDO, PERO COMODO Y HASTA INFORMAL





6



5

Producción Graciela Zito.

4

Una camisola larga sin breteles, con elastizado en el canesú exhibe Eva, que acompaña con un pantalón tipo babucha. Todo el conjunto es de bambula color turquesa. Claudia, un conjunto de seda azul con camisola larga estilo chemise, con pantalón de la misma tela. (Escort).

5

Una solera de algodón azul con lunares fucsia cortada en la cintura y botoncitos sobre el escote, exhibe Eva; para Claudia, una solera de jersey en color violeta, que tiene estampados lunarcitos de todos colores. La cintura sujeta con un lazo. (Escort)

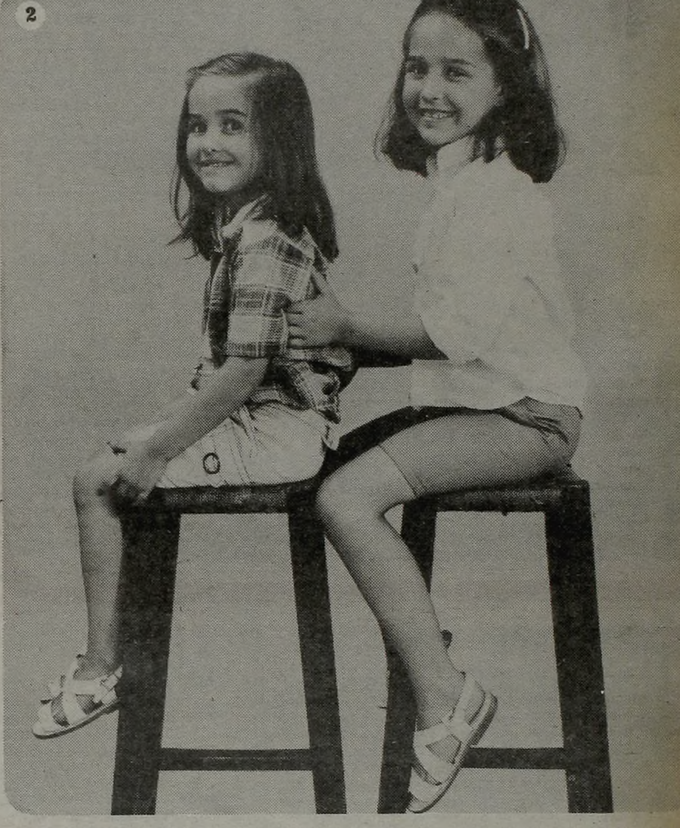
6

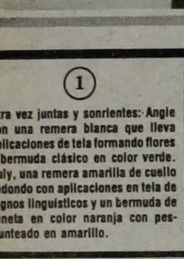
Dos soleras de Beatriz Seso. Una negra de algodón, con drapeado en la parte de adelante, cortada a la cintura y con bolsillos de tapa volcada. La otra, roja, con lunares negros. Elastizada en los costados, con bolsillos al frente y tajo profundo atrás.



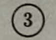
La Moda Del Niño

Temporada Estival con Alegres Conjuntos de Bermudas y Remeras



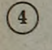


① Otra vez juntas y sonrientes: Angie con una remera blanca que lleva aplicaciones de tela formando flores y bermuda clásico en color verde. Luly, una remera amarilla de cuello redondo con aplicaciones en tela de signos lingüísticos y un bermuda de loneta en color naranja con pespunteado en amarillo.



② La coqueta Angie eligió una camisa escocesa con cuello en blanco, junto con una bermuda en color blanco crudo, con pespuntes y hebillas de metal marrón. Luly, una elegante camisola en cuadrillé rosa, con una bermuda en color rosado fuerte.

③ La simpatiquísima Angie viste, en esta ocasión, una hermosa remera blanca que lleva aplicaciones de tela en forma de signos de interrogación y admiración. Acompaña un short rojo con ribetes y pespunteado en blanco. De complemento, unas comodísimas sandalias blancas que abrochan al costado.

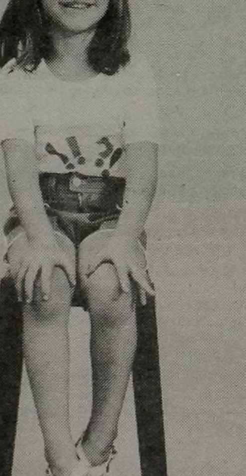


④ Angie luce una remera roja que lleva aplicaciones en la pechera con forma de frutillas, con una bermuda, también roja, pespunteada en blanco. Luly, una remera de igual color con aplicación de tela en forma de moño y una bermuda de poplín, con pespuntes y trabitas.



⑤ Luly —una morena de esplendente y seductora sonrisa— viste en esta ocasión una remera azul, que lleva estampados arbolitos y flores en variados colores sobre la pechera. Para complemento, eligió este delicado short, también en color azul, que lleva ribetes blancos en las costuras inferiores.





DIRECCION
Patas Largas
Pasteur 332 (Subsuelo) — Capital.

PRODUCCION
Graciela Zito







"STRESS", EL DEMONIO DEL SIGLO

El "stress" —síndrome de adaptación— es un esfuerzo que realiza el organismo para asimilar situaciones conflictivas. En su grado más extremo, creado por circunstancias ambientales, laborales o económicas, genera tensión y ansiedad. Contribuye al desarrollo de enfermedades nerviosas.

"Stress" es una palabra frecuentemente utilizada por muchas personas, aun cuando la mayoría de ellas no alcance a tener una idea muy precisa de su verdadero significado.

Entonces, para comenzar a plantear el tema, conviene señalar que el término **"stress"** (divulgado por la literatura, el periodismo y los educadores sociales), fue introducido por el médico austriaco Hans Seyle para definir un conjunto de reacciones de defensa del organismo al que llamó **"síndrome general de adaptación"**.

Simplificando un poco los conceptos incluidos en esa definición, podemos decir que el **"stress"** es un estado físico y síquico, **resultante de una situación crónica (no resuelta) de tensión y ansiedad.**

Directamente, se trata de una respuesta individual a situaciones ambientales, ocupacionales o sociales, que resultan opresivas para el individuo, y contra las que reacciona creando sentimientos de frustración, miedo, hostilidad e inseguridad.

CALDO DE CULTIVO

Para recurrir a una figura de lenguaje muy conocida, se puede decir que las situaciones de "stress" se fomentan en un **"caldo de cultivo"** ciudadano y multitudinario, en cualquier gran metrópoli.

Los ruidos del tráfico, la celeridad en los desplazamientos urbanos, la permanencia en lugares estrechos o mal ventilados, el realizar tareas rutinarias y agobiadoras, la competencia, el afán de lucro, la violencia sugerida o impuesta (a través de los seriales de televisión, o en la lectura de informaciones de guerra, desastres, hecatombes, etcétera), pero también la soledad y el hastío, la dependencia afectiva, el aferrarse a salidas ilusorias y temporales (juegos de azar, alcohol, drogas, fanatismos de cualquier tipo) lejos de resultar salidas al **"stress"** son factores que contribuyen a su estructuración.

PERO TAMBIEN ES NECESARIO

Sin embargo, el **"stress"**, como agente que mantiene en tensión el pulsar de la vida, se halla presente y resulta necesario en todas las acciones cotidianas: sin él, la supervivencia de las especies sería imposible; lo encontramos en los ejercicios físicos, al conducir un vehículo, al cruzar la calle; en el ama de casa que trabaja y al mismo tiempo atiende su hogar; es más, el simple proceso de aprendizaje no está desprovisto de un matiz de "stress". **Sin algo de esa tensión no podríamos crecer, progresar, estar alerta; nuestras reacciones se volverían lentas y el cuerpo y la mente se deteriorarían por completo.**

CUANDO SE CONVIERTE EN ENEMIGO

¿Entonces, cómo es posible que se convierta en enemigo? El "stress" puede ser causado por las emociones circunstanciales (ira, rabia, despecho, depresión, etcétera) o por los sentimientos (el amor, el odio), o simplemente, por un estado de ánimo (irritación, aburrimiento, pereza, etcétera).

Y se convierte en peligroso cuando esas sensaciones desbordan los mecanismos naturales de control y regulación. El **"stress"** deja de ser beneficioso, porque surge de conflictos que el individuo no ha podido superar.

Uno de los mayores factores en la producción de "stress" es la inmadurez. Se provoca por la falta de disposición del individuo a comprender que el eje del universo no pasa por su persona.

Esa etapa, visible y comprensible en la adolescencia, deja de tener validez en la edad adulta. Cuando **"contamina"** el pensamiento adulto surge la enfermedad del **"stress"** que se manifiesta, frecuentemente, por síntomas vagos y difusos: hablar trémulo y vacilante, fatiga desmedida, desvanecimientos, pérdida de la capacidad afectiva, alteraciones de la sexualidad, elevación de la presión arterial, etcétera.

Los trastornos físicos y emocionales pueden agravar las enfermedades ya existentes, disminuir la resistencia a las infecciones, favorecer el crecimiento de tumores, exagerar el hábito de fumar y, en casos extremos, conduce al alcoholismo y la drogadicción.

LA COMPETENCIA

El **"stress"** generado por las condiciones sociales y culturales parece ser un factor significativo en la eclosión de las enfermedades cardiovasculares. La respuesta vegetativa a un **"stress"** intenso puede sentar la base para una muerte repentina en alguien que padece una enfermedad cardíaca.

De hecho, la personalidad de los enfermos coronarios revela una fuerte disposición a la competitividad, incluso por encima de la presión proveniente del medio externo. Esto resulta visible en la conducta de quienes no pueden dejar de "dar órdenes" (como en una fábrica), aun cuando estén sentados a la mesa (comiendo con la familia).

Ese tipo de personalidad, que vive exigida por el tiempo y funcionando a **"toda máquina"** es el mayor contribuyente a las enfermedades cardiovasculares y a las trombosis cerebrales.

Se ha podido demostrar —a través de muchos ensayos— que el **"stress"** altera los mecanismos de secreción de la insulina y la regulación de los niveles de colesterol, agravando las lesiones arteriales y, en algunos casos, provocando deterioros irreversibles.

ENFERMEDADES GRAVES

Se sabe, asimismo, que el **"stress"** puede desempeñar un importante papel en el origen de diversas enfermedades, desde el asma a la hipertensión arterial, sin dejar de mencionar úlceras, hipertiroidismo, colitis ulcerosa, obesidad y algunas enfermedades de la piel, como la soriasis.

Por otra parte, los síntomas de aparición del **"stress"** son visibles y, por lo tanto, susceptibles de ser controlados y aun contrarrestados, mediante el ejercicio de la voluntad.

Cuando se halla bajo la acción del **"stress"** el organismo reacciona, produciendo transpiración y aumentando el ritmo cardíaco; la respiración se hace dificultosa o entrecortada, se dilatan las pupilas, se secan los labios y la boca.

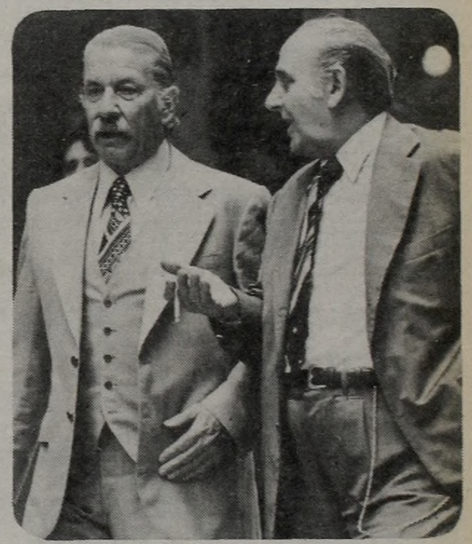


Esos son los síntomas más comunes, verificables en cualquier situación de **"stress"** cotidiano. Pero bajo una presión severa o cuando se prolonga por mucho tiempo o con una intensidad desproporcionada, la respuesta del organismo tiende a ser desmedida.

En esos casos los resultados pueden ser muy serios: aparecen los intensos dolores de cabeza, las contracciones estomacales, las hemorragias nasales, las ulceraciones en todo el aparato digestivo, con el eventual peligro de perforaciones.

LAS EVASIONES PELIGROSAS

Como parece obvio, nadie puede hacer frente indefinidamente a la tensión que soporta, mediante el consumo de tranquilizantes, fumando o bebiendo en exceso.



Pero, al mismo tiempo, cabe reconocer que actuar sobre las causas es difícil —particularmente cuando se originan en el medio— lo cual tornaría, en esos términos, el planteamiento de un problema insoluble.

Pero el estudiante preocupado por sus exámenes, como el ejecutivo angustiado por la competencia en su empresa, o el ama de casa fatigada por la falta de esparcimiento, algo pueden hacer para evitar o soslayar los riegos más ostensibles del **"stress"**: la recreación, el uso constructivo del tiempo libre, el descanso adecuado, son imprescindibles para equilibrar ese estado de tensión.

Estos son, finalmente, algunos consejos que quizá le ayuden a iniciar, con buenas perspectivas, la lucha contra el "stress":

1) **El primer paso es reconocer que ha entrado en un estado de alteración permanente.**

2) **Disminuya el consumo exagerado de estimulantes (té, café, cigarrillos, alcohol).**

3) **Trate de dormir no menos de siete horas diarias.**

4) **No se aísle; la soledad hace perder perspectivas y además, abruma.**

5) **Practique alguna actividad física en forma intensa y regular. Seyle demostró experimentalmente que los ratones entrenados sobrevivían al "stress" mientras los sedentarios morían irremediablemente.**

6) **Busque un pasatiempo que le ayude a ocupar su tiempo ocioso.**

7) **Use alguna forma de relajación (yoga, meditación, sauna, etcétera).**

8) **Recurra al médico si cree que necesita medicación (sedantes), pero no se automedique ni apele por su cuenta a los sicofármacos.**

9) **Tome el control del "stress" como parte de un replanteo total de su forma de vida y no lo convierta en una obsesión más, que le provoque una nueva forma de "stress"...**

James Graham Ballard es uno de los más importantes autores contemporáneos. Aun cuando la mayor parte de su producción corresponde a lo que se ha dado en llamar "cienciaficción", ha creado singulares obras de alto contenido sicológico, en las que campea un ácido humor negro.

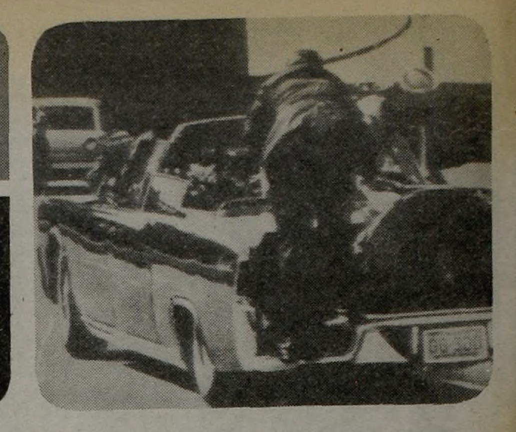
Ballard nació el 18 de noviembre de 1930 en Shangai, y es hijo de un profesor escocés. Estuvo internado en un campo de prisioneros durante la Segunda Guerra Mundial y luego estudió medicina en Cambrigde. Una de sus obras más difundidas en idioma castellano es "El mundo sumergido".

El cuento que aquí se publica aparece como directamente inspirado por Alfred Jarry ("Costumbres de los ahogados") y no es, precisamente, una nota de mal gusto irreverente sobre la tragedia de John F. Kennedy.

EL CUENTO ELEGIDO PARA USTED

EL ASESINATO DE JOHN KENNEDY CONSIDERADO COMO UNA CARRERA AUTOMOVILISTICA CUESTA ABAJO

Por James Graham Ballard



Oswald fue el "starter".

Abrió la carrera disparando el arma de largada desde su ventana sobre la pista. *Se cree* que el primer disparo no fue propiamente escuchado por todos los corredores. En medio de la confusión que le siguió, Oswald disparó el arma dos veces más, pero la carrera ya estaba en camino.

Kennedy hizo una mala largada.

Había un gobernador en su coche y la velocidad se mantuvo constante en las quince millas por hora.

Desde luego, poco después, cuando el gobernador fue puesto fuera de acción, el auto aceleró rápidamente y *continuó su marcha* a alta velocidad por el resto del recorrido.

Los equipos visitantes. Fue un hecho digno que el presidente y el vicepresidente participaran en la inauguración de la primera carrera automovilística a través de las calles de Dallas. El vicepresidente Johnson tomó su posición detrás de Kennedy en la línea de largada. La conocida rivalidad entre los dos hombres mantenía el interés de la muchedumbre. Muchos de ellos estaban a favor del *corredor local: Johnson.*

El punto de largada fue el Depósito de Libros Dallas, Texas, lugar donde se colocaron todas las apuestas sobre la carrera presidencial. Kennedy era un participante poco popular entre los *espectadores, muchos de los cuales* mostraban una abierta hostilidad. El deplorable incidente familiar fue solo un ejemplo.

El recorrido de la carrera comenzaba en el Depósito de Libros, cruzaba bajo un puente, llegaba al Hospital Parkland y de allí hasta el Campo Aéreo Love. Es uno de los más azarosos recorridos de carreras automovilísticas cuesta abajo, precedido solamente por la pista de Sarajevo, discontinuada en 1914.

Kennedy fue cuesta abajo con rapidez. Luego del *accidente* del gobernador, el auto partió a gran velocidad. Un funcionario de la pista, alarmado, intentó subir al automóvil, el cual continuó su carrera doblando sobre dos ruedas.

Vueltas. Kennedy fue enviado al Hospital, desclasificado por haber realizado una vuelta muy mala. Johnson es ahora el puntero de la carrera, puesto que mantendrá hasta el final.

La bandera. Para significar la importancia de la participación del presidente en la carrera se usó la bandera nacional en lugar de la tradicional a cuadros. Las fotografías de Johnson, recibiendo luego el premio, revelan que había decidido hacer de la bandera un recuerdo de su victoria.

Previamente Johnson había sido forzado *a colocarse detrás del* presidente en la línea de largada. En verdad, su intento de obtener rápidamente la punta durante la falsa largada de Kennedy fue impedido por un mozo de pista, quien empujó a Johnson al piso *de su coche.*

En vista de la confusión del comienzo de la carrera, mortal para Kennedy, quien esperaba ser claro ganador sin problemas, y obligado a abandonar *en el hospital de turno*, se ha sugerido que la hostil muchedumbre local, ansiosa de ver ganador al corredor local Johnson, trató deliberadamente de detenerlo antes de completar la carrera. Otra teoría sostiene que el policía de guardia en la pista estaba de acuerdo con el "starter", Oswald. Luego se las arregló para indicar a Oswald que dejara inmediatamente la carrera, y fue posteriormente aprehendido por los funcionarios de pista.

Johnson no esperaba ciertamente ganar la carrera de esta forma. No había pozos de detención.

Muchos rompecabezas de la carrera persisten aún. Uno de ellos es la presencia de la esposa del presidente en el auto, práctica inusual en los corredores. Kennedy, seguramente, debe haber sostenido que su posición como director de la nave de estado le autorizaba a tener privilegios de capitán.

La Comisión Warren. El lucro ilegal sobre el libro de la carrera. En su informe, inspirados en las quejas difundidas sobre juego sucio y otras irregularidades, sindicaron como culpable total al "starter".

Sin ninguna duda Oswald falló su disparo. Pero aún hay una pregunta que permanece sin contestar: ¿quién cargó el arma?

LA GUIA DEL MINITURISMO



PILETAS DE NATACION

ZONA NORTE

Cariló. Sturiza 405. Altura 2600 avenida del Libertador, Olivos.

Abierto todos los días, de 9 a 20 horas. Menores de seis años no pagan entrada. Restaurante, playa de estacionamiento, duchas, vestuarios. Dos piletas de natación (una para niños), 8.000 metros cuadrados de parque.

Sunset. *Roque Sáenz Peña* 443. Altura 2800 avenida del Libertador, Olivos.

Abierto todos los días de 9 a 20 horas. Parque, estacionamiento, sombrillas, buffet, vestuarios individuales. Boite desde las 22 horas.

El Hostal de Don Juan. Italia 415. Altura avenida del Libertador al 1900. Olivos.

Yanko. Avenida del Libertador 951, altura estación Vicente López. Abierto todos los días de 8 a 20 horas. Pileta olímpica para grandes, pileta para chicos; vestuarios individuales, servicio médico, guardavida. Bar y restaurante.

ZONA SUR

Neptuno. En la ciudad deportiva de Boca Juniors.

Abierto todos los días de 10 a 18.30. Parque arbolado, restaurante, bar. Juegos para *niños. Vestuarios.*

RUTA PANAMERICANA

Cocoyoc. Panamericana y Boulogne Sur Mer, Don Torcuato.

Abierto todos los días de 9 a 20 horas. Dos piletas (una para chicos), sauna, parque, quiosco para la venta de productos cosméticos. Clases gratuitas de natación todos los *días de 11 a 12 y de 15 a 16* horas. Bar, restaurante y boite desde las 21.

La Loma. Ruta Panamericana, *kilómetro 30.*

Dos piletas de natación (una para grandes y otra para chicos).

Abierto todos los días de 9 a 20 horas.

CAMINO DE CINTURA

La Frontera. Camino de Cintura, kilómetro 6, a 5 km del puente 12.

Abierto todos los días de 8 a 20 horas. Dos piletas para grandes y una para chicos. Juegos infantiles, estacionamiento. Servicio de buffet y restaurante.

Namuncurá. Camino de Cintura y Autopista Ricchieri, puente 12. Abierto todos los días de 8 a 20 horas. Tres piletas de agua salada para mayores y una para niños (los menores de once años no *pagan). Treinta hectáreas de* parque. Estacionamiento. Cancha de pelota a paleta, tenis y voley. Vestuarios, quinchos, asadores individuales, juegos infantiles, restaurante.

Danubio Azul. Camino de Cintura y San Sebastián.

Abierto todos los días de 8.30 a 20 horas. Tres piletas de agua salada para grandes y una para chicos. Juegos infantiles, parque, buffet; el restaurante funciona únicamente los sábados y domingos.

San Jorge. Camino de Cintura y Paz.

Abierto todos los días de 8 a 20 horas. Los menores de seis años no pagan entrada. Una pileta para grandes y una para chicos. Juegos infantiles, playa de estacionamiento, cancha de voley, fogones individuales para asados. Servicio de bar y restaurante.

Zum Zum. Camino de Cintura y Bahía Blanca.

Abierto todos los días durante las 24 horas. Los menores de cinco años no pagan entrada. Bar, restaurante, vestuarios, duchas y sector de juegos infantiles.

TIGRE

Hostería Atelier. Sobre la margen izquierda del río Capitán. Se llega con la lancha colectiva "Interisleña" (viaje de una hora y diez minutos). Abierto todo el año. Menú a la carta, seis habitaciones y parque.

Hostería Llao Llao. Sobre la margen derecha del río Carapachay. Se llega con la lancha "Interisleña" en un viaje que desde el Tigre demanda 30 minutos. Abierto todo el año. Dispone de 13 habitaciones con baño privado, restaurante a la carta y playa.

Hostería Viejo Molino. Sobre la margen izquierda del Río Capitán.

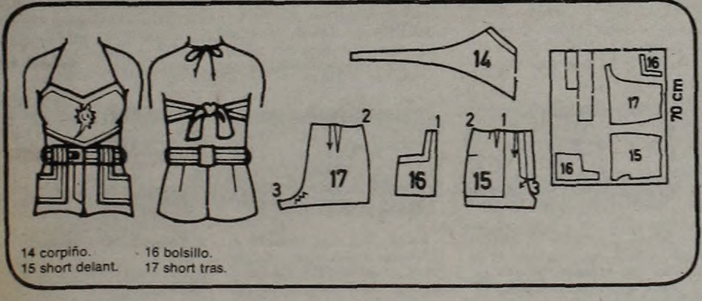
Viaje desde el Tigre con la lancha "Interisleña". Abierto todo el año. Cuenta con 15 habitaciones con y sin baño privado. Menú fijo y a la carta. Parque arbolado.

Hostería La Fusta. Sobre la margen izquierda del Río Luján. Servicio de lancha desde el Tigre. El viaje dura 40 minutos. Se halla abierto todo el año. Dispone de 10 habitaciones con baño privado, comedor a la carta, playa y parque arbolado.



DOS PRENDAS PARA REALIZAR: LA BIKINI Y EL CONJUNTO PLAYERO





14 corpiño. 16 bolsillo.
15 short delant. 17 short tras.

SHORT Y CASACA CORTA

Talle 38; contorno de pecho 88 cm.
Género: algodón; para la casaca, 35 cm x 1,40 m de ancho; para el short, 65 cm por 1,50 m de ancho, ó 90 cm x 90 cm de ancho.

Cortar para el short: pretina, 72 cm. incl. 3 cm para la parte de abajo del cruce, por 7 cm (confeccionada: 3,5 cm de ancho); presillas de cinturón: 5 tiras de 6 cm x 3,5 cm. Agregar márgenes para costuras.

Observar al cortar - corpiño: el dobladillo postizo para el escote delantero está trazado en el molde. Agregar 2 cm de margen para costuras en todos los bordes restantes. **Short:** el dobladillo postizo para la abertura del bolsillo está trazado en el molde.

Confección - corpiño: hilvanar todos los márgenes hacia adentro. Coser el dobladillo postizo al escote delantero colocando derecho con derecho. Pasar pespunte bien cerca de todos los bordes y al ancho de la pata de la máquina.

Confección - short: cerrar las pinzas y las costuras de los lados. Coser los dobladillos postizos a las aberturas de los bolsillos colocando derecho con derecho. Hilvanar los demás márgenes de los bolsillos hacia el revés. Pasar pespuntes por los mismos bordes de las aberturas de los bolsillos y a 7 mm. Aplicar los bolsillos a la piezas delanteras del short. Cerrar las costuras interiores de las piernas y las costuras del tiro.

Hilvanar los márgenes de las presillas hacia el revés y pasar pespunte. Hilvanar las presilias sobre los bordes superiores de los bolsillos, sobre la costura de los lados y la costura trasera.

Colocar un cierre de 18 cm y la pretina, tomando también las presillas. Adornar la pretina con pespuntes y coser a mano las presillas por dentro. Dobladillar los bajos.

BIKINI

Talle 38; contorno de pecho 88 cm.

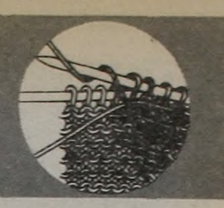
Género: de punto; 35 cm x 1,40 m. de ancho, ó 40 cm por 40 de ancho.

Observar al cortar: se debe agregar 1,5 cm de margen en todos los bordes.

Confección - corpiño: doblar los márgenes delanteros y laterales hacia el revés y sujetarlos con pespuntes a 1 cm; introducir un elástico. Doblar los bordes inferiores hacia el revés y pasar pespuntes a 1 cm. Introducir un cordón de 1,60 m de largo por estos bordes. Coser sendos cordones de 80 cm a lo largo de las puntas superiores de las tazas del corpiño, para los tirantes.

Bombacha: cerrar las costuras de las entrepiernas, tomando también el forro (tela de batista), hilvanando delante el forro a la bombacha. Doblar los márgenes de las aberturas para las piernas hacia el revés y sujetarlos con pespuntes a 1 cm. Introducir cintas de elástico. Doblar los bordes superiores hacia el revés, y pasar pespunte a 1 cm. Introducir una cinta de elástico de 90 cm.

MINIMOLDES ★ TEJIDOS ★ ACCESORIOS ★



Bermuda y Malla Para los Chicos

BERMUDA

Estatura: 120 cm.; para 7 a 9 años.

Género: tela a rayas longitudinales, 60 cm. por 1,40 m. de ancho; ó 1 m. x 90 cm. de ancho.

Confección: cerrar las costuras laterales, las costuras interiores de las piernas y las costuras del centro. Doblar el borde superior hacia adentro, observando la línea de doblez trazada y sujetar con dos pespuntes a 7mm. y 1,4 cm. del doblez. Introducir una cinta elástica. Doblar los márgenes de las piernas hacia adentro, doblar los cantos y sujetar los dobladillos formados de esta manera con un pespunte a 7 mm. del doblez.

TRAJE DE BAÑO

Estatura: 110 cm.; para 4 a 5 años.

Género: punto de algodón 50 cm. 1.40 m. de ancho; tela amarilla.
Trabajar el traje de baño solamente en un tejido elástico.

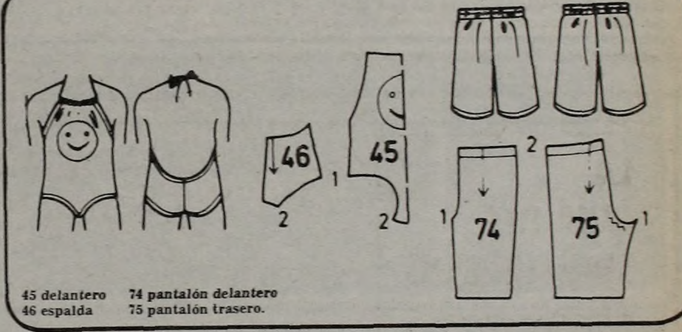
Cortar además: cinta para el lazo: 1 m. por 2 cm. (ancho confeccionado 1 cm.) agregando márgenes para costuras.

Observar al cortar: agregar 1,5 cm. en todos los bordes exteriores. Copiar el motivo del Sol sobre la delantera.

Confección: Pasar el motivo sobre entretela adhesiva (fiselina) Planchar la fiselina sobre el revés de la delantera. Pespuntear siguiendo la línea del contorno, seguidamente coser a punto zigzag tupido siguiendo el pespunte sobre el derecho de la tela.

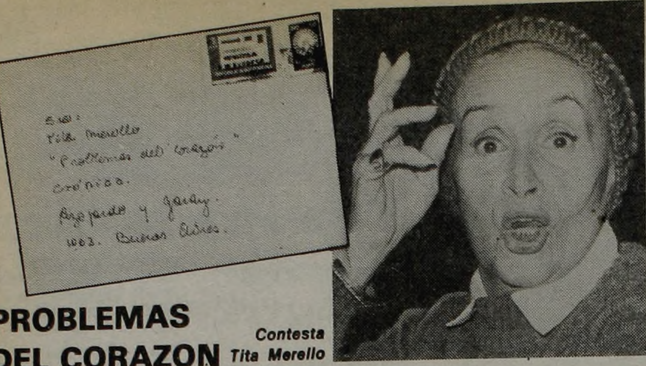
Recortar la tela hasta el pespunte y bordar boca y ojos. Coser el motivo sobre la delantera (a mano). Cerrar las costuras centro espalda, la costura de entrepiernas y las costuras laterales a punto zigzag estrecho. Doblar las márgenes en los bordes exteriores, doblar los cantos y coser los dobladillos formados de esta forma a pespunte.

Introducir cintas elásticas. En el borde superior, sujetar los extremos de la cinta elástica. Doblar ahora el margen del borde superior de delante y coser el dobladillo formado a pespunte. Confeccionar la cinta para el lazo e introducirla.



45 delantero 74 pantalón delantero
46 espalda 75 pantalón trasero.





PROBLEMAS DEL CORAZON

Contesta Tita Merello

Sra. Tita Merello:

Es un placer poder escribirle. Tengo 16 años y en mi vida tuve un solo muchacho, a quien quise mucho, pero que me dejó por otra.

Yo quisiera que me ayude en este caso porque con mi mamá no puedo hablar en todo el día; prácticamente no estoy en casa, ya que trabajo y estudio. Y a la noche vengo muy cansada.

Yo a ese muchacho no me lo puedo sacar de la cabeza. Jamás pensé que iríamos a pelearnos. Ahora apareció otro joven, pero me da miedo aceptarlo por temor que me pase lo mismo que la primera vez. Lo conocí hace poco tiempo, él continuamente me pide que iniciemos una relación pero yo no sé qué contestarle. Presiento que a una señorita de mi edad le es muy difícil hablar con su madre de verdad. También pienso que una señora como usted puede ayudar a muchas jóvenes que tengan este tipo de problemas. Señora, le deseo muchas felicidades en el año que se inicia y espero ansiosamente su respuesta, que me será de gran ayuda frente a la depresión en que me hallo. Besos y cariños.

Luisa Edith D.

Chiquita:

Vayamos por partes. Que trabajes y estudies no es una excusa que te impida acercarte a tu madre. Ella, además, es mujer. Y como tal, seguramente te podrá entender tanto o más que yo.

En cuanto a ese muchacho, (el primero) si te dejó por otra y nunca más te volvió a ver, es inútil que sigas pensando en él. Tenés que saber que el amor da felicidad, pero también desengaños y desdichas.

Del otro muchacho (el segundo) no me decís lo principal: si te atrae o no. A la gente no se la rechaza (o se la acepta) solamente por miedo a que no vuelva a sucedernos lo mismo que antes. A la gente, si se la quiere de verdad, se la desea tener al lado de uno. Y hablá con tu mamá.

Tita



CONSEJOS ASTROLOGICOS

Por Lily Sullos

Las personas de signos de Aire: Géminis, Libra y Acuario poseen excelente capacidad de regeneración. Se cansan con mucha facilidad, pero tan pronto que hayan descansado un poco, reanudan sus tareas con los mismos bríos de siempre. Si usted, señora mamá, tiene hijos adolescentes de signos de Aire, no se extrañe al verlos trabajar o estudiar "intermitentemente", o sea con periódicas interrupciones. Nada le servirá azuzarlos. Necesitan "recargarse" como las baterías.

Bajo el sol capricorniano los nativos de este signo "florecen": su carácter reservado cambia, se tornan más accesibles y más demostrativos. Si usted, señora, tiene un marido capricorniano, aproveche estos días para pedirle lo que desea.

Para efectuar una limpieza general en la casa son excelentes las lunas nuevas, siempre que tal lunación sea favorable para la persona en cuestión. Por ejemplo durante el signo Capricornio los nativos del mismo y de los demás nativos de signos de Tierra: Virgo y Tauro, podrán aprovechar la luna nueva en Capricornio: días 16-17 de enero, para una total reorganización y limpieza general. Lo harán con mucho entusiasmo y los cambios que hayan hecho en el hogar serán muy apreciados por los respectivos maridos.

Las flores cortadas en Luna menguante duran mucho menos que las cortadas con Luna creciente. A las personas nacidas bajo signos de Agua no les gusta cortar las flores; les parece haberlas matado. Les encanta, en cambio, contemplarlas en su ambiente natural, en su tallo. También se deprimen mucho al ver flores mustias en la mesa. Si su marido, señora, es de Piscis, o Cáncer, no deje ramo de flores mustias en la mesa. Si él es de Escorpio, las tirará furioso, pero si es de Piscis o Cáncer, se sentirá melancólico durante el resto del día.

Pegar a un chico de Aries genera rencor, pero si usted aplica el chirlo sin demostraciones de ira, diciendo: "Me duele más a mí, pero lo hago por tu bien", el chico respetará el acto y no sentirá rencor alguno. Lo tomará como un "acto de disciplina" que en el fondo le encanta.

GUIA LUNAR PARA LA MUJER

Día 8, hasta las 17: Luna en Virgo. Excelente para las compras pequeñas, trámites, repaso de estudios, contratos. Favorece a los signos de Tierra.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Días 9-10: Luna en Libra. Días de coquetería femenina y del perdón. Esta vez traen problemas familiares por culpa de chicos, cuestiones materiales.

Los 11-12: Luna en Escorpio. Ayuda a los acercamientos amorosos, pero trae roces entre mujeres: amigas, parientes, suegra. Tiende a magnificar ofensas, gestos.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Días 13-14: Luna en Sagitario. Confunde y debilita el carácter por la cuadratura con Venus. Muy delicado para los signos en cuadratura: Piscis, Virgo y para el opuesto Géminis.

HOROSCOPO SEMANAL

Por Lily Sullos

(ENTRE EL 8 Y EL 14 DE ENERO)



Amor: los días 9-10 podrían ser algo complicados, ya que todo lo que usted sugiere o desea, es contrarrestado o impedido... Espere los 13-14, cuando todo puede resultarle bien. **Finanzas:** gastos por un familiar o chicos, algo excedidos; un trámite o documento que también significa gastos y pérdida de tiempo. Demora de un pago que usted espera. **Salud:** molestias bronquiales, respiratorias, congestión por bebidas frías.



Amor: un poco de celos y otro poco de injusticia de su parte podrían malograr la paz entre usted y su compañero en los días 11-12. Deje estos días sin tomar decisiones heroicas, manténgase en calma. **Finanzas:** bastante protegidas, especialmente las "pequeñas": una buena compra y si usted regentea un negocio, notará un repunte muy agradable: **Salud:** fatiga, molestias femeninas, tensión nerviosa. Usted necesita dormir más.



Amor: conserve su posición y su dignidad y todo irá bien. Los días 13-14 atentan contra su tranquilidad por una mentira de su compañero o por su ausencia; usted comienza a desconfiar injustamente. **Finanzas:** implican mucha cautela. Usted podría gastar en algo que momentáneamente no necesita, pero lo adquiere por ostentación. Gastos por un viaje o visita. **Salud:** molestias intestinales y un descuido en su alimentación.



Amor: los días 11-12 traen un acercamiento espiritual, pero la nota clave será el magnetismo suyo, la atracción física. El secreto para pasar feliz la semana: no mezclar trabajo con amor. **Finanzas:** un tanto delicadas, con muchos gastos inútiles o excesivos en cuanto al precio. Un problema laboral por incumplimiento o informalidad ajena. **Salud:** le conviene vigilar mucho su régimen, ya que habrá molestias hepáticas.



Amor: los días 13-14 son los mejores para cualquier conversación, acercamiento, invitación. Es muy posible que usted recapacite y que haga un "borrón y cuenta nueva" en el plano afectivo. **Finanzas:** regulares, la semana no es para iniciar algo importante, pero tampoco amenaza con desastres. Necesidad de averiguar un asunto relacionado con un vencimiento. **Salud:** tensión nerviosa, trastornos circulatorios. Jaquecas por nervios.



Amor: Ciertas dudas respecto del comportamiento de su compañero, especialmente en los días 13-14. Le conviene averiguar con mucha sutileza, ya que posiblemente sus sospechas son infundadas. **Finanzas:** muy buenas, un trámite o proceso judicial se termina o llega una contestación por un trabajo o suma de dinero que usted espera. Posible viaje. **Salud:** en plena recuperación, si usted sigue las indicaciones del médico.



Amor: los días 9-10 indican la Luna en Libra, dándole la gran oportunidad de una reconciliación. Eso sí: debe olvidar totalmente el pasado. **Finanzas:** exigen cierto cuidado, ya que usted podría equivocarse fácilmente con su presupuesto. Tentación por algo muy caro y casi inaccesible; usted se desespera, pero le conviene esperar todavía con la compra. **Salud:** mucha fatiga, insomnio o la falta de sueño por otros motivos.



Amor: los días cuando la Luna está en Escorpio: 11-12 le brindan momentos felices y también decisivos. Cuidado con las confidencias con amigas o parientes del sexo femenino: Venus está en su contra.

Finanzas: amistades le facilitarán un negocio o suma de dinero para realizar un plan muy fructuoso. Gastos necesarios por un viaje, sus trámites. **Salud:** bastante favorable, si usted se mueve lo suficiente.



Amor: los días 13-14 traen la Luna en Sagitario, facilitando todo contacto, conversación, confidencias. Es posible también una reconciliación amorosa. **Finanzas:** bastante negativas; le conviene medir sus gastos y esperar un poco más con todo proyecto de inversión, cambio de lugar. Un viaje que puede retrasarse, o frustrarse por el momento, por falta de fondos. **Salud:** molestias intestinales, erupciones, hipersensibilidad.



Amor: los días 9-10 traen ciertas discrepancias y también una comparación enojosa. Evite confidencias con esa amiga tan hermosa. Procure estar perfectamente al encontrarse con su compañero. **Finanzas:** muy buenas, Mercurio y Júpiter la ayudan poderosamente en toda empresa nueva, cambio, viaje, mudanza. Repunte de negocios o de la profesión. **Salud:** buena, pero le conviene vigilar los intestinos y la función hepática.



Amor: Venus está en Acuario, protegiéndola: los días 9-10 son óptimos; también se prestan para una reconciliación de pareja o de familia. Usted está de parabienes para iniciar un nuevo romance...

Finanzas: aquí ya le conviene mucha cautela, por más ganas que tuviese para comprar algo caro y sofisticado... Demora de un dinero que usted necesita mucho; reclámelo los días 9-10. **Salud:** mucha tensión nerviosa reacciones alérgicas.



Amor: los días 11-12 la ayudan mucho a resolver problemas sentimentales. Usted se siente perfectamente respaldada por sus convicciones, pero... utilice esta vez la famosa intuición pisciana. **Finanzas:** de mucho cuidado, conviene no apartarse de sus proyectos originales. Cuídese de los lugares demasiado costosos y de ciertas tentaciones de cambio de lugar. **Salud:** debe vigilar su régimen, como nunca. Cuidado con las bebidas frías.

Gula y Pereza, los Pecados Capitales que Arruinan la Silueta



Luego de las fiestas y en pleno período de vacaciones, dos pecados "capitales" se ciernen sobre la silueta: gula y pereza. Dormir lo necesario, comer poco y seguido y atender los consejos del médico, son los antídotos más eficaces.



Parece inevitable. Junto con las fiestas de fin de año y el período de vacaciones, se reactivan dos de los "pecados capitales" del hombre: la gula y la pereza. **Y como lógica consecuencia, se acumulan varios gramos (o kilogramos) de más; lo cual, a su vez, suele provocar ansiedad y no pocos contratiempos. Por ello es que ofrecemos estos útiles y necesarios consejos. Para que usted pueda adelgazar sin dejar de comer y, particularmente, sin recurrir al uso de drogas o fármacos que no hayan sido recetados por un médico:** 1º Fotografíese de cuerpo entero, con ropa ajustada o traje de baño. **Y a medida que vaya realizando el régimen compárese y saque conclusiones. Será una manera de estimularse a seguir el camino trazado. Recuerde que el exceso de peso no solo es antiestético sino que además conspira directamente contra su salud.**

2º Duerma menos: **y manténgase siempre en actividad. No duerma la siesta.**

Hombres:

8 horas de trabajo en pie consume 1.200 calorías.

8 horas en cama, durmiendo, consume 540 calorías.

Mujeres:

8 horas de trabajo casero consume 890 calorías.

8 horas durmiendo consume solamente 480 calorías.

3º Coma 7 veces por día: **Grave error cometen quienes no desayunan, ni meriendan, ni cenan. Porque estas personas devoran en una sola comida enormes cantidades de alimentos. El organismo no puede desembarazarse en seguida de golpe, de lo que no necesita para la normal combustión, entonces el excedente lo manda al depósito de basuras llamado grasa. La gordura ha sido denominada por muchos dietistas como el tacho recolector de los desperdicios, dicho con un poco de eufemismo. Basura, claramente hablando.**

4º Tenga a la vista siempre una lista de alimentos de bajas calorías: **No coma usted esto, ni aquello ni esto otro que le recomienda cualquier profano. Pues, ¿qué he de comer entonces?, exclaman los glotones. Ya no sé qué comer ¡todo me lo prohiben!, añaden enfadados. sin embargo, si usted tiene una lista a mano de alimentos de bajas calorías, verá que existe una variedad infinita de ricos y nutritivos alimentos que bien aderezados, bien condimentados, harán la delicia de una mesa que no será la culpable de la peor enfermedad, la obesidad.**

5º Tenga siempre a mano: **café, mate, leche descremada ricota (requesón) o queso fresco. cuando tenga apetito, fuera de hora, beba una taza de café endulzado con sacarina, o un té con leche o unos mates o mate cocido con sacarina. El buen mate amargo, reduce el apetito y aumenta la resistencia al trabajo.**

6º Trate de familiarizarse con el valor calórico de los alimentos: **Aprenda. 100 grs. de manteca, de leche, de pan, de carne, de pollo, de pescado y de cuatro o cinco alimentos más comunes, cuántas calorías tiene. Entonces mentalmente sacará la cuenta de cuántas calorías ha ingerido, y podrá reducir las cantidades o seguir comiendo. Establezca las calorías totales que consumía durante el día. Distribúyalas en cuatro, cinco o siete raciones, con igual número de calorías cada una. Y no tendrá mayores preocupaciones.**

7º Antes de iniciar el régimen trate de practicar la autohipnosis: **Autosugestiónese. Convénzase de que el ser gordo es una verdadera situación grave. El peligro de enfermarse crece proporcionalmente con el número de kilos de más. El peligro de ser ridículo, crece en la misma proporción. El peligro de ser repudiado por la mujer o por el hombre crece también en forma alarmante.**

8º La mesa no es lugar destinado a la farra: **Momento de desorden. Bullicio y jarana. Los banquetes orgiásticos fueron el signo de imperios decadentes. A la hora de comer no deben exagerarse los sentimietos, ni desbordar las pasiones. Ni la ira, ni la cólera, ni la risa desenfrenada e interminable. La calma, la tranquilidad, la compustura, la higiene (un baño antes de almorzar y de cenar), los modales señoriales, música funcional, media luz, compañía agradable. Las principales comidas tienen por único objeto reponer el combustible quemado. En un ambiente propicio para no alterar las funciones gástricas. La comida no debe ser pretexto para festejar acontecimientos familiares, sociales o alguna efemérides, en medio de la bulla, el griterío de niños y adultos con mentalidad infantil. La mesa es algo serio. Dime qué comes y te diré quién eres. Y, sobre todo, cómo comes. En la mesa puede nacer la salud y con ella la felicidad. O las peores enfermedades, y con ellas la vejez prematura y la muerte. Quien come lo que debe y como debe se respeta a sí mismo y respeta a los demás. Es un ser superior. ¡Civilizado! Para que la llama de la existencia arda esplendorosa y bella en un haz de amor y felicidad es preciso que: a) todos coman en el mundo; b) que todos lo hagan como es debido, de acuerdo a los cánones de la dietética y de la urbanidad.**

9º Acostúmbrese a que sirvan poco: **Sepa decir "suficiente, por favor, estoy a régimen, el médico me lo prohibe. No, gracias..." Un platazo de guisote, una enorme fuente de ravioles, canelones o macarrones del cual se sirve una montaña en el plato de cada uno y ¡oh, barbaridad! se exige repetir (y más barbaridad, hay quienes repiten hasta tres veces, por ignorancia o para hacerse los graciosos o los notables). Un plato rebosando de puchero o de polenta o de albóndigas o con un cerro de milanesas, o estofado o guiso de mondongo (buseca), además de ser ordinario y de un pésimo gusto, es una amenaza para el estomágo, el hígado, el intestino y la obesidad que crecerá como crece la lava que lo arrasa todo a su paso de furia incontenible... De allí se retiran los desdichados, convencidos de que la han pasado "macanudamente", mareados, pesados, soñolientos, sudorosos, incómodos, indigestos hasta llegar al cólico hepático, a los dolores posprandiales o que anuncian enfermedades crónicas.**

10º Elimine totalmente las grasas, los azúcares y los hidratos de carbono: **Las 5 o 6 cucharaditas de azúcar diarias, la cremita que agrega al café, las dos o tres copas de vino y la botellita de cerveza diarias, los pedacitos de pan francés, esas untaditas de manteca, esas facturitas con el té, el pan tostado con manteca o los sandwiches calentitos, ¿sabe que significan 7, 8 y hasta 10 kilos al año?**

11º Consuma poca sal en las comidas y no beba entre ellas: **Consuma poca sal en las comidas y no beba nunca entre un plato y otro, sobre todo aguas gaseosas, sidras, etcétera.**

12º Pruebe todas las comidas prohibidas: **Pero pruébelas con la punta de la lengua para conocer el gusto y "darse el gusto". Y después exclamar: ¡que equivocada vive la gente! Por este segundo de placer no cambiaría los años de dolor. O bien ¡a otro perro con ese hueso! Y al decir esto, mentalmente rechace cuanto alimento inconveniente le sirven. No tenga vergüenza. ¡Avergüéncese de ser obeso o lamente estar enfermo!**





13º Trate de acostumbrarse a un día de ayuno total por semana: **Festeje el domingo; descansado y haciendo descansar y desintoxicar su organismo. Beba ese día té, café, mate o agua acidulada, si su médico no se opone, ayudará mucho a mantener la silueta elegante y juvenil.**

14º Recuerde dos cosas: **que poseemos cinco sentidos y todos nos proporcionan placeres duraderos. El único que nos hace gozar en forma fugaz es el del gusto. Su placer es ilusión y sus efectos desesperación.**

15º Recuerde siempre que la obesidad es una enfermedad: **Luego, debe ser tratada, en todas sus formas, por ésta y por nadie más que por el médico. El régimen que a un obeso puede darle positivos resultados, a otro puede ocasionarle graves trastornos.**

16º Es necesario complementar su dieta con vitaminas y minerales: **La administración de medicamentos deberá ser prescripta por el facultativo. Nosotros preferimos las vitaminas y minerales naturales. Recomendamos leer esos dos capítulos en el libro "La vuelta a los vegetales".**

18º Recuerde que el tratamiento de la obesidad debe estar controlado por el médico: **pues si bien el mejor método para adelgazar es suprimiendo los hidratos de carbono, ello puede ser perjudicial al punto de enfermar gravemente. Son necesarias pequeñas cantidades de carbohidratos pero en forma natural: batata, zanahoria, mandioca. Además, la falta de vitaminas si se acentúa producirá trastornos graves.**

19º Elimine totalmente, en los regímenes de ataque los carbohidratos, los primeros 15 a 20 días: **Nada de pan, pastas, papas, farináceos en general, galletas, maicena, arroz, dulces, legumbres, cereales, frutas secas, etcétera.**

20º Reducirse a: **huevos duros, pescado, carne, aves, queso, leche, yogurt, ricotta. En ese lapso no sobrepasar las 500, 600 y como máximo 700 calorías. Después, con el régimen estable, 1.500.**

21º No use anoréxicos **(pastillas para frenar el apetito que es cosa natural). Trate de aplacar su hambre con un pedazo de carne, huevo duro, queso fresco, un plato de mazamorra o cualquier alimento de baja caloría. Cuando salga a la calle, para alejarse varias horas de su domicilio, lleve en el bolsillo unos cuantos caramelos. Cuando sienta hambre, y baje el nivel del azúcar en la sangre, se sentirá mal, y con tener un caramelo en la boca pasará el malestar.**

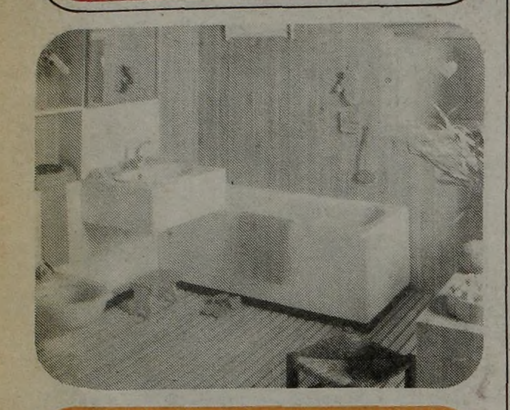
Recuerde, además, que las personas mayores de 40 años deberán abstenerse de ingerir alimentos que contengan elevada cantidad de colesterol, para evitar la prematura aparición de arterosclerosis.

Los alimentos más recomendables para personas maduras son: leche descremada, margarina, ricotta, quesos sin crema, pescado, verdura, frutas, cereales integrales y aves.

(El material de la presente nota corresponde al libro "La vuelta a la silueta", del profesor Carlos Hugo Burgstaller Chiriane y se reproduce con autorización de la editorial Colihue - Hachette)

El Colorido y la Funcionalidad de los Artefactos y Revestimientos

NUEVAS IDEAS PARA EL DISEÑO Y DECORACION DEL CUARTO DE BAÑO



El cuarto de baño sigue siempre con mayor frecuencia la línea moderna para la decoración y el color más insólito, no solo en lo referente a las cerámicas y accesorios, sino también para paredes y piso. Estos datos son tomados en consideración en la realización de baños modernos en la casa pequeña o grande, en la ciudad o fuera de ella.

Según el diseño, el baño puede ser muy grande y articulado con estantes, armarios en las paredes y paneles divisorios; además se lo adornará con plantas verdes o bien con objetos de uso corriente. El estilo más actual establece que el baño sea colorido y funcional respecto del mobiliario y los elementos sanitarios, que en las nuevas líneas resultan bastante redondeados, más bajos y más gruesos.

En su mayor parte, los baños de los departamentos son cada *vez más chicos y mucho mejor organizados, para no perder* funcionalidad. La bañera es de dimensiones más reducidas, a menudo redonda; las piletas resultan frecuentemente dos y, cuando se instala una sola, es grande, con espacios laterales para apoyar frascos y otros objetos.

Para lograr todo esto no siempre se requiere el aporte de arquitectos o decoradores. Es suficiente seguir el gusto individual en materia de objetos y accesorios adecuados para tales fines. De todos modos, el cuarto de baño, moderno y funcional, nunca deberá ser demasiado colorido ni excéntrico.

VERANO, SOMOS LOS VIEJOS

Impecable verano, ansiedad remota,
cambiada por esta falsa aceptación,
que en privados campos de lentitud,
es miedo hasta el juicio terminal.
Tu salvaje luz descendiendo,
nos degrada en hileras cada vez más secas,
con ácidas conjeturas
sobre el objeto de la vida que vivimos,
los tormentos posibles y eternos,
las reencarnaciones infinitas;
sobre la malograda vida posible,
que embotamos por esperar cómodos moldes,
y la caridad sin las consabidas inmundicias,
sólida en cuestión de hiel y pecado.
Implacable verano, somos los viejos,
fuera de ti, fuera del voluble exceso
a que invita el tiempo, su silencioso crédito,
Dios llega como malhechos,
y nos halla preparados, despiertos,
apoyando el alma que no piensa,
y el cuerpo que nada recobra,
en la giratoria ruta del presente.
Somos los viejos, los ancianos,
antes que nos borren,
suplicamos algún influjo,
alguna costosa reparación,
que recuerde otra edad,
otro verano.

Alberto Guirri

El poema que se publica integraba el libro "Escándalo y soledades", publicado en 1952 y hoy totalmente agotado. Alberto Guirri, nacido en 1919, es uno de los mayores poetas vivientes en América. Su obra ha revitalizado el más arduo e infrecuente de los géneros literarios.

amor es...



...ALGUIEN QUE APRECIA LO QUE HAGO EN LA CASA.

amor es...



...DESEARSE LA FELICIDAD ETERNA

amor es...



...SENTIRME SEGURA EN SUS BRAZOS.